

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaanya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat sebab olahraga sudah menjadi terkenal di masyarakat baik orang tua, remaja, maupun anak-anak, karena olahraga mempunyai makna tidak hanya kesehatan, tetapi lebih dari itu adalah sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum meliputi memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, memelihara dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan kegembiraan manusia untuk berolahraga sebagai rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk di capai secara umum, tetapi ada tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan perlombaan.

Pembinaan olahraga di sekolah terfokus pada pengembangan aspek nilai-nilai dalam pertumbuhan, perkembangan dan sikap perilaku anak didik serta membantu siswa meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta melalui pengembangan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani.

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, namun secara tidak sadar

kita sudah melakukan olahraga atletik dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, berlari dan melompat, dalam olahraga atletik terdapat beberapa nomor misalnya lari dan jalan, lompat, dan lempar. Untuk nomor lari itu sendiri terbagi atas beberapa nomor diantaranya seperti lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estapet dan sebagainya. Namun dalam penelitian ini, yang akan di bahas yaitu tentang nomor lari jarak pendek khususnya pada nomor lari 60 meter.

Olahraga lari 60 meter mempunyai beberapa tehnik dasar yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pelari untuk dapat berlari dengan cepat, agar dapat berlari secepat mungkin, maka dibutuhkan kecepatan gerakan dalam berlari yang harus dilatih dengan baik dan benar.

Salah satu faktor untuk mencapai prestasi dalam olahraga khususnya lari 60 meter yaitu, kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi gerak. Latihan untuk meningkatkan kecepatan dalam berlari banyak ragamnya seperti, interval training, speed play dan lain-lain. Dari beberapa jenis latihan tersebut belum diketahui dengan pasti jenis latihan mana yang efektif dan baik hasilnya untuk meningkatkan kecepatan dalam lari 60 meter.

Salah satu unsur kondisi fisik yang terdapat dalam lari 60 meter adalah kecepatan. Dalam melatih kecepatan dapat digunakan salah satu jenis latihan yaitu latihan interval. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada siswa SMP Negeri 1 Telaga khususnya pada nomor lari 60 meter rata-rata masih ada kelemahan atau kekurangan terutama kecepatan pada saat berlari yang dimiliki siswa, dimana waktu yang diperlukan oleh siswa untuk mencapai finish dalam lari 60 meter lebih

lama dibandingkan dengan waktu yang diperlukan oleh seorang atlet, yang mana rata-rata siswa memerlukan waktu 9 sampai dengan 10 detik untuk dapat mencapai finish. Oleh karena itu, diperlukan latihan-latihan yang sesuai untuk meningkatkan kecepatan salah satunya dengan latihan interval.

Latihan interval salah satu bagian dari program latihan yang sangat penting dalam jadwal latihan, dimana latihan interval merupakan suatu sistem latihan yang diselingi oleh waktu istirahat. Latihan interval merupakan latihan kondisi fisik yang sangat di sarankan, karena dalam pengembangan daya tahan dan stamina atlet sangat positif. Latihan dengan menggunakan metode interval training dilakukan dengan cara membagi-bagi suatu program latihan menjadi beberapa bagian, dengan istirahat aktif antara dua pembebanan latihan atau lebih. Dalam latihan interval ini terbagi atas dua yaitu interval aerob dan interval anaerob, tetapi untuk meningkatkan kecepatan pada lari 60 meter menggunakan latihan interval anaerob tetapi disela-sela istirahat tetap menggunakan oksigen. Pemberian beban latihan dapat diatur sesuai dengan rasio kerja yang akan digunakan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis memilih jenis latihan interval dengan rasio 1:5 dan 1:10, untuk meningkatkan kecepatan lari 60 meter, besar kemungkinannya dapat memberikan pengaruh. sehingga hal ini yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian eksperimen guna melihat sejauh mana ***Perbedaan Pengaruh Latihan Interval 1:5 Dan 1:10 Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter.***

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas, maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah yaitu:

Masih kurangnya latihan yang diberikan oleh guru olahraga terhadap siswa, Latihan interval memberikan pengaruh besar terhadap kecepatan lari 60 meter, Jenis latihan interval belum diterapkan dalam program latihan pada siswa, Masih adanya sebagian siswa yang belum memahami latihan interval, latihan interval dapat meningkatkan kecepatan pelari pada lari 60 meter.

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu sebagai berikut: Apakah Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan *interval* 1:5 dan 1:10 Terhadap Kemampuan Lari 60 meter.

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *interval* 1:5 dan 1:10 terhadap kemampuan lari 60 meter.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, yaitu:

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Manfaat untuk peneliti yaitu untuk menambah pengetahuan sebagai calon guru.
- b. Manfaat bagi guru adalah untuk meningkatkan kemampuannya dalam melaksanakan tugas sebagai pendidik.

1.5.2 Manfaat praktis.

- a. Sebagai masukan kepada para pelatih dan pembina olahraga dalam rangka mengembangkan prestasi siswa.
- b. Sebagai informasi dan sebagai bahan pertimbangan guru pendidikan jasmani dalam memberikan materi kepada anak didiknya terkait dengan olahraga atletik khususnya lari jarak pendek pada nomor lari 60 meter.